


Rok IX. Maj 1906 r. Nr. 5.

Organ Towarzystwa

# Powściągliwość i Praca

WYCHODZI RAZ NA MIESIĄC.

Prenumerata roczna wynosi:

| | | | |
|---|---|---|---|
| W Austro-Węgrzech . | 1 kor. 20 h. | W Ameryce . . . . . | $^1/_2$ dolara. |
| W Niemczech . . . | 1 mrk. 40 fen. | W innych krajach . . . | 2 franki. |

Dla Członków Towarzystwa „Powściągliwość i Praca” za darmo.

Wszelkie przesyłki i listy pieniężne prosimy adresować:

Ks. BRONISŁAW MARKIEWICZ
p. Miejsce Piastowe (Austrya, Galicya).

## Dekrety Stolicy Apostolskiej i kongregacyi rzymskich.

### Codzienna Komunia święta.

Kongregacya Soboru wydała świeżo następujące przepisy, odnoszące się do częstego i codziennego przyjmowania Komunii św. Jak widzimy, Kongregacya św. zabrania spowiednikom stawiać trudności wiernym w przystępowaniu, choćby codziennem, do Komunii św. To swoje stanowisko, zanim wydała odnośne dekrety, uzasadnia bardzo przekonywującemi racyami.

Koncylium Trydenckie wyraża życzenie, aby wierni codziennie przyjmowali Komunię św. Tak bowiem mówi (Sess. 22, cap. 6). „Optaret quidem Sacrosancta Synodus, ut in singulis Missis fideles adstantes non solum spirituali affectu, sed sacramentali etiam Eucharistiae perceptione communicarent“.

Pan Jezus, przyrównując Eucharystyę do chleba codziennego i manny na puszczy, codziennie spadającej, dość jasno zaznaczył, że człowiek może się posilać, choćby codziennie, tym anielskim chlebem. Jezus Chrystus i Kościół Jego dlatego pragną, by chrześcijanie codziennie do Stołu Pańskiego spieszyli, aby tam nabrali sił do zwalczania pokus, by lekkie winy w tym Sakramencie obmyli, a przed ciężkimi upadkami się zabezpieczyli; nie chodzi zaś tu głównie o to, aby oddać Bogu cześć należną (non autem praecipue ut Domini honori ac venerationi consulatur), ani też, by Komunia św. miała być dla przyjmujących ją, jakby nagrodą za ich cnoty (nec ut sumentibus id quasi merces aut praemium sit suarum virtutum).

Dlatego też pierwsi chrześcijanie codziennie do Komunii św. przystępowali. Dopiero, kiedy pobożność ostygła, a zwłaszcza pod wpływem jansenistowskiej herezyi, zaczęto dużo dyskutować o usposobieniu (dyspozycyach), potrzebnem do codziennego przyjmowania Komunii św. i coraz trudniejsze stawiano po temu warunki.

Kościół św. zawsze sprzeciwiał się tym obostrzeniom. A jednak i dziś teologowie katoliccy, dobrzy zresztą, pod pozorem oddania należnej czci Eucharystyi, tylko rzadko i to pod uciążliwymi warunkami, pozwalają wiernym na codzienną Komunię św. Aby sporom teologów położyć koniec i nie niepokoić tak spowiedników jak i wiernych, Ojciec święty polecił Kongregacyi Soboru, by nad sprawą codziennej Komunii św. się zastanowiła. Ta to zrobiła, a owocem tego badania są następujące dekrety, zatwierdzone w całości przez Ojca św. Piusa X.

1. Do częstej i codziennej Komunii św., jako bardzo przez Chrystusa i Kościół katolicki zaleconej, każdy chrześcijanin, jakiegokolwiek stanu, może przystąpić; dlatego nikomu nie można zabronić przystępowania do Stołu Pańskiego, kto tylko to czyni w stanie łaski, z dobrem i pobożnem usposobieniem.

2. Dobre usposobienie jest wtedy, jeśli przystępujący do Stołu Pańskiego nie czyni tego z przyzwyczajenia tylko, albo z próżności, albo z ludzkich względów, lecz chce spodobać się przez to Bogu,

połączyć się z Nim tem ściślejszym węzłem miłości, i lekarstwem tem Bożem zapobiedz swym chorobom i niedomaganiom.

3. Chociaż wypada, aby często i codziennie komunikujący byli wolni od grzechów powszednich, przynajmniej całkiem dobrowolnych, i od przywiązania do nich, to jednak do godnego przyjęcia Komunii św. wystarcza, aby nie mieli na sumieniu grzechu ciężkiego, z postanowieniem, że nigdy takiego grzechu nie popełnią; mając takie szczere postanowienie, przez codzienną Komunię św., powoli pozbędą się i grzechów lekkich, jak i przywiązania do nich.

4. Ponieważ Sakramenty N. T., skutek powodują same przez się (ex opere operato), większy jednak skutek sprawiają w tych, którzy przystępują do nich lepiej przygotowani; dlatego trzeba się usilnie starać, aby Komunię św. poprzedziło sumienne przygotowanie, a po Komunii św. nastąpiło podziękowanie odpowiednio do każdego sił, stanu i urzędu.

5. Aby częstą i codzienną Komunię św. z większą roztropnością przyjmować i z większą zasługą, trzeba co do niej zasięgnąć rady spowiednika. Spowiednicy jednak niech się strzegą odmawiać częstej i codziennej Komunii św. temu, kto w łasce i z dobrem usposobieniem chce do niej przystąpić.

6. Ponieważ jasną jest rzeczą, że przez częstą i codzienną Komunię świętą zwiększa się łączność z Chrystusem, życie duchowe nowej nabiera siły, dusza bywa coraz więcej cnotami ozdobiona — przyjmujący Komunię św. dostaje zadatek wiecznej szczęśliwości, dlatego proboszczowie, spowiednicy i kaznodzieje, stosownie do zalecenia katechizmu rzymskiego (Pars. II. c. 63), będą częstemi napomnieniami usilnie wierny lud zachęcać do tej tak zbożnej i zbawiennej praktyki duchowej.

7. Częstą i codzienną Komunię św. zwłaszcza w zakonach wszelkiego rodzaju, trzeba szerzyć; dla zakonów jednak pozostaje nietknięty dekret Quemadmodum z 17. grudnia 1890 r. wydany przez święte Kongregacye Biskupów i Zakonników*). Jak najsilniej też trzeba tę praktykę szerzyć w seminaryach kleryków, również we wszystkich chrześcijańskich zakładach wychowawczych.

8. Jeśli się gdzie znajdą zakłady, czy to ze ślubami uroczystymi, czy zwykłymi, w których konstytucye i reguły nakazują Komunię św. w pewne dni, te normy mają być uważane tylko za wskazówki, a nie za nakazy (mere directivae normae non praeceptivae). Przepisana ilość Komunii ma być uważana jako minimum wymagane od zakonników. Dlatego częstsza, a nawet codzienna Komunia św. jest dozwolona według norm w wspomnionym dekrecie wyłuszczonych. Aby rozporządzenia tego dekretu wszyscy obojej płci członkowie zakonni znać mogli, kierownicy poszczególnych domów postarają się o to, aby te dekrety co roku, w języku rodzimym, w oktawie Bożego Ciała, wspólnie były odczytane.

9. W końcu Kongregacya św. postanawia, że po promulgowaniu tego dekretu wszyscy pisarze kościelni zaniechają wszelkich kłótliwych dysput, co do dyspozycyj, potrzebnych do częstej i codziennej Komunii świętej.

Ojciec św., jak wspomnieliśmy, zatwierdził 17. grudnia 1905 r., postanowienia przytoczone i kazał je wydać drukiem. Polecił nadto posłać je wszystkim Biskupom - Ordynaryuszom, Przełożonym zakonów w tym celu, aby je obwieścili w swych seminaryach, proboszczom, zakonom i o ich wypełnieniu zdali relacyę Stolicy św. — wtedy, kiedy będą zdawać sprawozdanie o stanie dyecezyi, względnie zakonu.

*) Treść dekretu Quem ad modum taka:
Jak częstem ma być przyjmowanie Komunii św. (przez zakonników i zakonnice) zależy wyłącznie od spowiednika, a nie od przełożonych zakonu, albo od przepisów reguły. Jeżeliby jednak zakonnik lub zakonnica dawała w zakonie zgorszenie, przełożeni mogą zabronić tymczasowo codziennej Komunii, dopóki spowiednik w tej sprawie ostatecznie nie zadecyduje.

## Najtrudniejszą z cnót jest cnota kardynalna — powściągliwość*).

Cnota, która powściągą w nas popędy przyrodzone i złączone z nimi ponęty i rozkosze stosownie do światła rozumu, nazywa się powściągliwością.

W pierwszym rzędzie hamuje ta cnota te popędy przyrodzone, które służą do zachowania rodzaju ludzkiego i do zachowania naszego życia. Takim jest najpierw popęd płciowy, a potem popęd do przyjmowania pokarmu i napoju. Są to popędy konieczne. Gdyby do nich nie była przywiązana pewna przyjemność, wtedy trudno byłoby ludziom czynić im zadosyć. Tymczasem ludzie po wszystkie czasy po największej części nie pomni na cel tym popędom zakreślony, nadużywają ich nadmiernie, folgując rozkoszy z nimi połączonej; — zwłaszcza dzisiaj.

Najtrudniejszą sprawą jest trzymać na wodzy zmysł dotykania dla gwałtownych ponęt z nim złączonych.

Kto zaś umie panować nad tym zmysłem, ten z pewnością umie umiarkować także wszystkie poruszenia innych zmysłów i namiętności i posiada wszystkie cnoty. O czem poświadcza Kościół święty słowami umieszczonemi w pacierzach kapłańskich na święto czystości Najśw. Maryi Panny: „venerunt mihi

*) Św. Tomasz z Akwinu. Summa theol. quaestio 143. art. 1.

omnia bona pariter cum illa“: przyszły społem z nią do mnie wszystkie dobra.

Siłą ludzką nie można nabyć tej cnoty: ją osiągnąć można jedynie na drodze nadprzyrodzonej zapomocą łaski Bożej, o którą należy usilnie modlić się w sposób osobliwy — stosownie do orzeczenia Pisma św.*): „Zrozumiawszy, żem inaczej nie mógł być powściągliwy (t. j. przedewszystkiem od grzechów nieczystości), ażby Bóg dał, szedłem do Pana i prosiłem Go i rzekłem ze wszystkich wnętrzności“. Czystość tedy wraz z córkami swemi: wstydliwością, uczciwością i skromnością jest powściągliwością we właściwem znaczeniu.

Po czystości dopiero następują cnoty najbliżej stojące zmysłu dotykania: wstrzemięźliwość w przyjmowaniu pokarmu i wstrzemięźliwość w przyjmowaniu napoju czyli trzeźwość. A po wstrzemięźliwości i trzeźwości idą wreszcie, ale już w drugim rzędzie cnoty przynależne do powściągliwości: łagodność powstrzymująca nas od zemsty, cichość hamująca gniew, pokora przytłumiająca w nas chęć do wyniesienia się po nad innych, powściągliwość języka, umartwienie wzroku, trzymanie na wodzy ciekawości, zachowanie postów od Kościoła i przez rozum nakazanych**), umiarkowanie w grze i w zabawach, nie palenie tytoniu i cygarów, powstrzymywanie się od opium, morfiny i tym podobnych środków łechcących zmysły bez potrzeby.

Oto zakres cnoty kardynalnej czyli głównej — świętej powściągliwości pojęty w duchu świętego Tomasza z Akwinu.

Powściągliwość chrześcijańska jest jednym z głównych filarów, na których spoczywa budowa szczęścia doczesnego i wiekuistego ludzi. O nią więc każdy człowiek pod utratą zbawienia powinien się starać. Przedewszystkiem mamy wytężyć nasze siły, zapatrzeni na wzory Świętych Pańskich, a osobliwie na niedościgniony wzór, jaki mamy w Boskim naszym Zbawicielu, aby nabyć właściwą powściągliwość czyli czystość, każdy stosownie do powołania swego, to jest: albo czystość małżeńską, albo czystość wdowieńską, albo czystość dziewiczą, która przewyższa inne rodzaje tej cnoty.

Naucza św. Alfons, doktor Kościoła***), że co się tyczy powściągania zmysłu dotykania, należy unikać z największą starannością nawet najmniejszego uchybienia, ponieważ ten zmysł znajduje się na pochyłości najbardziej śliskiej, po której wskutek jakiegokolwiek usterku łatwo się stoczyć w przepaść i zginąć na wieki. Tam gdzie jest łatwo zapalna słoma, nie powinno prowadzić się żartów z ogniem: należy zachować największą czujność nietylko w stosunku z osobami innemi, ale i ze samym sobą; jeśli chcemy mieć szczęście i rozkosz posiadania prawdziwej, nieskalanej czystości.

Z czystością w związku ścisłym znajduje się wstrzemięźliwość w przyjmowaniu pokarmu i trzeźwość w używaniu napojów. Gdzie jest obżarstwo i pijaństwo, tam nie może istnieć czystość. Również gdzie niema pokory, tam człowiek ufa zbytnie swoim siłom, naraża się na niebezpieczeństwa i bliskie sposobności do złego i wkrótce wpada w grzechy nieczystości. Tak samo dzieje się, gdy są braki w innych częściach świętej powściągliwości: cichości, łagodności, postów i t. d., albowiem grzechy przeciw tym cnotom osłabiają oraz odporność duszy przeciw grzechom nieczystym i czynią wkrótce wyłom w anielskiej cnocie.

Dzisiaj upadły obyczaje, osłabiła się prawdziwa wiara na ziemi, ludzie żyją gorzej, niż dzikie zwierzęta i świat wali się głównie dla zaniedbania się w ćwiczeniu się w świętej powściągliwości. A tej cnoty jedynie nauczyć się można w świętym Kościele katolickim, albowiem tylko Kościół katolicki, Duchem świętym rządzony posiada środki odpowiednie ku temu.

Dopiero gdy społeczeństwo ludzkie rzuci się całkowicie w objęcia Kościoła, zakwitnie w niem najtrudniejsza z cnót powściągliwość a z nią inne cnoty, zdrowie, spokój, dobrobyt i szczęście doczesne i wieczne.

Uświadamianie młodzieży i inne środki ludzkie tutaj mało pomogą; chyba tyle co umarłemu kadzidło.

*) Mądr. 8. 21.

**) Czasem bowiem są tak gwałtowne pokusy, iż na poskromienie ich nie wystarczają posty od Kościoła nakazane: wtedy rozum nakazuje pod grozą upadków, a następnie potępienia wiecznego, aby dodać sobie jeszcze osobliwe posty i umarwienia.

***) La vera sposa cap. VIII. §. III,

# O PALENIU.*)

## (Przekład z czeskiego).

### Jak nauczyłem się palić.

Gdy miałem 17 lat, wpadłem na myśl, że już pora, abym nauczył się palić, koledzy moi palili prawie wszyscy i mnie wydawało się, że koniecznie powinienem też palić. Myślałem, że będę zaraz większym panem i że będę wyglądał na człowieka dojrzałego, skoro włożę cygaro lub papierosa do ust. Kupiłem więc zaraz po południu, (wstydząc się tego) cygara i poszedłem daleko za miasto, w stronę stawów, za wysoki wał kolejowy, aby mię nikt nie widział. Zapaliłem cygaro i pociągnąłem dym. Dobre to swoją drogą nie było. Ślina mi w ustach gorzkła, połykałem dym, który mię dusił i wstrętnie cuchnął. Lecz pali-

*) Dodatek do Nru 4 „Przyszłości“ (Kraków).

łem dalej, myśląc, że i inni byli zmuszeni podjąć się takiej samej próby. Po chwili zaczęła mię boleć głowa, dostałem zawrotu, myśli stały się niejasnemi, nogi mi słabły, a całe ciało przejmowała mdłość. Im dłużej paliłem, tem gorzej mi było. Naraz dostałem mocnego zawrotu głowy i musiałem womitować. Następnie porzuciłem niedopalone cygaro i położyłem się na murawę całkiem niezadowolony i zawiedziony, długo przewracałem się, aż nareszcie zasnąłem. Gdym się obudził w parę godzin potem, czułem się wzmocnionym na siłach, ale umysł był smutny. Przyznaję, że wówczas gotów byłem zapłakać. Oddawna już byłem przyzwyczajony zastanawiać się nad każdym czynem. Wracając do domu zapytałem siebie: Czy naprawdę muszę robić to, co robią inni, czy muszę rzeczywiście naśladować wszystko? Czy naprawdę będę większym panem i czy będę się wydawał dojrzalszym, jeżeli włożę sobie cygaro w usta? A dalej jeszcze się zastanawiałem: Jaką korzyść miałoby z palenia moje zdrowie, jeżeli jedno już cygaro spowodowało ból głowy, womitowanie i słabość całego ciała? Jaką korzyść miałby mój umysł, jeżeli jedno cygaro zawróciło mi głowę? A jaką korzyść miałaby moja kieszeń? Wziąłem prędko ołówek i papier i obliczyłem, iż w razie gdybym dziennie zaoszczędził 8 halerzy, to w ciągu 50 lat zbiorę, wliczając w to 5 od sta, 6.404 kor. Było dla mnie śmiesznem, że za smród w ustach, ból głowy i żołądka miałbym wydać tyle pieniędzy. Wspomniałem też o drogiej matce, która z pewnością zapłakałaby, zobaczywszy mię palącego.

Takiemi myślami wzmacniałem swoje postanowienie, że więcej nie będę palić. Powróciwszy do domu, zobaczyłem powiewającą na wysokiej wieży czarną chorągiew; umarł bowiem tego dnia, — było to dnia 26. maja 1876, — Franciszek Palacky, ojciec ojczyzny. Wiadomość ta uczyniła na mnie głębokie wrażenie, a pod wrażeniem tem postanowiłem sobie nigdy nie palić, czując coś takiego, że czeski młodzieniec uczci pamięć Palackiego najlepiej, jeżeli będzie się starał zostać porządnym i wykształconym człowiekiem. Już wtenczas po jednym cygarze przeczuwałem, że palenie wpływa ujemnie na moralność ogółu i na kulturę.

Postanowienia dotrzymałem i już nigdy w życiu nie paliłem. Do dziś dziękuję Bogu, że mi nasunął tych kilka pytań wyżej wspomnianych, a życzę każdemu młodzieńcowi, aby w ten sposób sam siebie wypytywał, zanim odda się paleniu.

### Tytoń.

Tytoń jest rośliną śmierdzącą a podobną do szaleja i bielunia. Francuzi przywieźli go z Ameryki 300 lat temu. Uprawia się na urodzajnych polach stref umiarkowanych, naprzykład we Węgrzech, gdzie są nim okryte rozległe pola. Tytoniu nie wolno uprawiać byle komu; prawo uprawiania go zastrzegło sobie państwo, fabryki do przygotowania tytoniu i wyrobu cygar są państwowe, a państwo ma też z tytoniu wielki pożytek, naprzykład Węgry mają z niego rocznie 60,000.000 K. czystego dochodu.

Jeżeli wyciśniemy liście tytoniowe, to otrzymamy śmierdzący i gorzki płyn, podobny do saporku (ocieku) w fajce, który to płyn zawiera ostrą truciznę, zwaną nikotyną. Nikotyna jest mocną trucizną, może nawet mocniejszą od sublimatu i arsenu. Lekarze wlali jedną kroplę nikotyny na rogówkę oka zwierzęcia i ono zginęło. Pewien lekarz zaprosił do siebie pijaka i palacza. „Ile wódki wypijecie, ażeby się upić?“ zapytał się pijaka. A skoro mu tenże powiedział, wlał tę samą dozę psu do gardła i pies zdechł. „Teraz widzicie, co pijecie“, powiedział lekarz pijakowi. Następnie wziął palaczowi fajkę z ręki, wypłukał z niej i z cybucha sok i wlał do gardła innemu psu, który także zaraz zdechł. „Teraz widzicie, co palicie“, powiedział palaczowi.

I człowiek umiera od jednej kropli nikotyny. Najprzód mu blednieje twarz, potem wystąpi na czoło zimny pot, człowiek słabnie, womituje, serce mu szybko uderza, dostaje zawrotu głowy, chrapie, w oczach robi mu się ciemno, miota się, dostaje kurczów, traci pamięć i umiera z pianą na ustach.

Jeżeli włożymy źdźbło w nikotynę i przyłożymy je ptaszkowi do dzióba, to ptaszek zaraz umiera. Ogrodnicy wytępiają mszyce i inne owady na roślinach tem, że skrapiają rośliny wodą, do której przydali nieco tytoniowego ekstraktu; ale muszą uważać aby nie dali za dużo ekstraktu, gdyż inaczej uschłyby jarzyny lub gałązki krzaków i drzew. Żaba ginie, jeżeli wylać jej sok z fajki na grzbiet.

Stwierdzono, że szwarcownicy, przenosząc z Francyi do Hiszpanii tytoń na nagiem ciele, tak się tem zatruli, że umarli. Pewien poeta francuski wypił szklankę wina, do której mu dodano tytoniu i umarł wskutek tego wśród straszliwych bolów. Dwaj bracia poszli o zakład, kto więcej wypali; jeden wypalił 17 fajek, a drugi 18 jedna po drugiej i obaj zaraz umarli.

### Jak działa palenie na stan zdrowia?

Dużo nikotyny niszczy się podczas przyrządzania tytoniu w fabrykach, a następnie w czasie palenia połowa jej się spali. W jednym papierosie jest nikotyny bardzo mało, ale początkującemu zrobi się i po jednym papierosie niedobrze. Jeżeli człowiek przyzwyczai się do palenia, nikotyna nie szkodzi mu już w tym stopniu. Ale szkodzi przecież. Z całą pe-

wnością szkodzi. Jeżeli wpadnie do zegarka ziarenko pieprzu, to zegarek idzie pomimo to dalej; jeżeli wpadnie drugie, trzecie, czwarte ziarno, to jeszcze tego nie zauważymy, zegarek idzie wciąż, ale wreszcie nagromadzi się tyle piasku, że zegarek się zatrzyma. Tak i u palaczy przyjdzie pora, gdy nagromadzi się tyle nikotyny, że zacznie skutkować. Człowiek szuka potem przyczyny w zaziębieniu, w złem jedzeniu i t. p., ale istotną przyczyną jest trucizna nagromadzona w ciele; jeżeli chory przestanie palić na jakiś czas, to wyzdrowieje przynajmniej częściowo. Przyroda niczego nie wybaczy, lecz karze za każdy grzech; kto codziennie pali silną truciznę, jak może mniemać, że zdrowiu swojemu nie zaszkodzi?

Nikotyna przedewszystkiem powoduje brak apetytu i psuje krew. A to są wielkie słowa. Jeżeli człowiek utraci apetyt, to wszystko idzie na marne, nie może być zdrów. A jeżeli zepsuje sobie krew, to również nie może być zdrów. Z dymem dostaje się nikotyna do płuc, a z śliną do żołądka; z płuc i żołądka dostaje się do krwi, zatruwa ją, zatruta zaś krew źle odżywia ciało, ciało słabnie. Lud miejski, szczególnie mężczyźni, co wieczora piją i palą; można zauważyć, iż na drugi dzień śniadanie im nie smakuje. Zaledwie wypijają garnuszek kawy i zjadają mały rogalik, podczas gdy niepijący i niepalący mają rano dobry apetyt i zjadają wielki talerz zupy i kawał chleba. Ja wypijam rano garnek mleka, za chwilę śniadam kawę z jęczmienia z rogalkiem, a na drugie śniadanie wypijam powtórnie więcej aniżeli $^1/_2$ l. mleka, albo śniadam więcej jak $^1/_2$ l. mleka i kawał chleba posmarowanego mniej więcej 3 łyżkami miodu. A wszystko jem z apetytem. Dawniej zaś gdy piłem i wdychałem restauracyjny dym, to również mi śniadanie nie smakowało. W czasie gdy młodzieńcy zaczynają palić, są zawsze bladzi (co jest dowodem, że ich krew się zepsuła), a piękna ich twarz zawsze się zeszpeci; ja zawsze poznam, jak tylko który z moich uczniów zacznie palić. Nie mam słów na wyrażenie tego, jak mi ich bywa żal; piękna, czerwona twarz staje się bladą, ich wzrok jest mdły, płeć traci połysk i dostaje plam, pełne twarze chudną i wszystkie mięśnie miękną.

Od dymu cierpią oczy. Gdy jestem na zebraniu albo na zabawie, gdzie palą, to zawsze mię pieką oczy, a przyszedłszy do domu muszę je umyć. Często zrobią się na oczach plamy i wrzodziki. Kto przebywa często w dymie, temu słabnie wzrok. Silnem paleniem zatruwa się niekiedy i nerw wzrokowy, a człowiek oślepnie zupełnie.

Palaczom pękają wargi, ich język bywa obłożony, w ustach mają gorzko i niesmacznie, ich zęby żółkną, czernieją i psują się, a każdemu palaczowi czuć straszliwie z ust. Palacze ciągle plują, a tem przyprawiają się o utratę śliny, potrzebnej do trawienia; jeżeli palacze połykają ślinę, to jeszcze gorzej, połykają bowiem z nią i nikotynę. Z 10 palaczy 8 miewa chroniczne, choćby tylko słabe, zapalenie krtani. W gardle ich piecze i drażni, przeto i więcej piją. Silni palacze dostają na wargach, języku, przełyku i żołądku raka, który rozrasta się się tak, że dla człowieka niema ratunku: sam znałem takich ludzi, którzy wskutek palenia nabawili się raka na języku i w przełyku i zmarli. Najwięcej cierpią od palenia płuca. W restauracyach bywa jak w kominie. Ale dym dymowi nie równy, dym z tytoniu zawiera truciznę. Palacz wypuszcza dym z cuchnących ust, niekiedy wypuszcza go też przez nos, drugi go prędko łapie i zaraża nim swoje płuca.

W małym niskim pokoju restauracyjnym siedzi czasem 30—50 gości, a wszyscy palą; jeden papierosy, drugi mocne cygaro, trzeci fajkę, do tego dołącza się smród zapałek, oddychają wyziewami z piwa i wina, a bojąc się przeciągu nie pozwalają na otworzenie okna... jakże potem nie mają cierpieć ich płuca? Zwłaszcza gdy ludzie chodzą do restauracyi codzień i siedzą tam 4—6 godzin. Palacze dostają duszności, a jeżeli są wątli, to dostają łatwo suchot. Poznałem dużo młodych ludzi, którzy wskutek palenia dostali cierpienia płuc i umarli. Nałogowi palacze miewają zwykle chore serce, bijące nieprawidłowo, raz słabo, potem silniej, lub raz powoli, następnie zaś prędko, krew źle krąży, z czego powstaje nieuleczalna puchlina. Nałogowi palacze tracą między 40 i 50 rokiem życia bystrość wzroku, tak samo jak i alkoholicy. Palaczom trzęsą się ręce i nogi, tak iż praca dla nich jest utrudnioną, oni też źle sypiają, mają straszliwe sny, bywają popędliwi, a niektórzy waryują.

Od tytoniu cierpią nietylko ci, co palą, ale i owi, którzy tytoń w fabrykach przyrządzają. W takich fabrykach jest pełno pyłu tytoniowego, który osiada w ustach, nosie, oczach i wdycha się do płuc. Dlatego robotnicy w fabrykach tych cierpią na niedokrewność, są osłabieni i często umierają na suchoty. Pracują tu przeważnie kobiety i dziewczęta, którym pył i woń tytoniu szczególnie szkodzą. Można zauważyć, że z fabryk tytoniu wychodzi najwięcej robotników o chorobliwym wyglądzie.

Palacze zużywają dużo zapałek. Do wyrobu zapałek używa się fosforu, który jest również trujący, a robotnicy w fabrykach zapałek cierpią na choroby płuc i żołądka, często zapadają na żółtaczkę, wypadają im zęby i gniją szczęki. Jak zatem wielką ofiarę przynoszą robotnicy palaczom, aby im przyrządzić truciznę!

Na całej ziemi uprawia się tytoń mniej więcej na 25.000 hektarów znakomitych pól (= 44.000 morgów); ile głodnych ludzi wyżywiłoby się, gdyby na tej ziemi uprawiano rośliny pożyteczne.

Wreszcie trzeba zauważyć, że palacze, szczególnie jeżeli są pijani, często od niechcenia wzniecają pożar i powodują ogromne szkody.

### Jak działa palenie na umysł?

Powiedziałem już, że po twarzy swoich uczniów poznaję, gdy już zaczęli palić. Ale poznaję to też po ich umyśle. Grzeczny i sprytny uczeń naraz zwleka z odpowiedzią, patrzy głupio, a jest mu prawie obojętnem, czy umie czy też nie.

A ten znak jest główną przyczyną, dlaczego mi żal młodych palaczy. Ładna uśmiechnięta twarz lubego młodzieńca pobladła i zrobiła się smutną, a czysta dusza młodzieńca została splamioną: od tej chwili traci on wstyd, czułość, dowcip i staranność. To rzecz nie mała. Jedno zło powoduje drugie; młody palacz dostaje drapania w gardle i zaczyna chwytać się szklanki, wskutek czego marnuje się jeszcze więcej.

Palenie przyćmiewa umysł i osłabia pamięć. W Paryżu przeprowadzono kilkakrotnie badania w szkołach wyższych i spostrzeżono, że niepalacze byli uczniami lepszymi; najlepsi uczniowie nie palili nic, albo bardzo mało. Jeżeli pomimo to są i pomiędzy palaczami ludzie bystrzy i uczeni, bądźmy pewni, że byliby jeszcze bystrzejszymi i uczeńszymi, gdyby nie palili.

Gdy nauczyciel wyjdzie ze szkoły, zaraz łobuzy broją; gdy ogrodnik zaśnie albo z ogrodu wyjdzie, wejdą tam źli ludzie i zrywają owoce; gdy stróż przy bramie zaśnie albo odejdzie, źli ludzie skorzystają z chwili tej do złych czynów.

Podobnie też i w duszy człowieka jest stróż; jeżeli zaśnie ten stróż, to myśli jałowe lub złe biorą górę i rządzą człowiekiem. Stróżem naszym jest s u m i e n i e. Sumienie zabrania nam robić cokolwiek złego. Chcesz wybrać ptaszki z gniazda, ale sumienie cię ostrzega; chcesz zerwać jabłko z obcej jabłoni, ale sumienie mówi: Nie zrywaj! Sumienie nas karci, gdy zrobiliśmy cokolwiek złego. Okłamałeś kogo — a sumienie ci to wciąż wymawia. Sumienie nas ciągle pobudza do dobrych czynów. Powinieneś się n. p. uczyć, ale nie masz ochoty; wtenczas sumienie ciągle napomina: Idź i rób swój obowiązek.

Człowiek często pożąda, ażeby miał od tego stróża, który ciągle karci nasze złe czyny, a do dobrych nawołuje, — przynajmniej na chwilę spokój. A w tem mu pomagają niektóre t r u c i z n y. Alkohol i nikotyna wyganiają ogrodnika z ogrodu, nadzorcę z grona robotników, stojącego na straży moralności pośród grzesznych, to znaczy: a l k o h o l i n i k o t y n a p r z y t ł u m i a j ą w c z ł o w i e k u s u m i e n i e, jemu się ulży, on może się oddać bez troski wesołości i rozkoszy. A to jest główną przyczyną, dlaczego ludzie piją, i na tem też polega największe zło alkoholu i nikotyny.

Trzeba zauważyć, kiedy sobie ludzie cygaro zapalają.

Obrońcy picia i palenia mówią, że przychodzą im nowe i lepsze myśli, gdy się napiją albo zapalą. Jest to obłuda. Oni wypędzili tylko owego surowego nadzorcę, ich myśli nabyły swobody, płyną bezładnie, a z początku i prędko, ale jest pytanie, czy są to myśli rozsądne, trafne.

Przed laty piłem codzień po kolacyi $^1/_2$ l. piwa. Gdy następnie po wypiciu piwa, coś pisałem, n. p. artykuły do czasopism, szło mi to prędko, chwaliłem sobie nieraz, jak mi się po piwie dobrze pracuje, ale na drugi dzień rano byłem zmuszony napisaną część poprawiać, czasem całą przepisać. Napojem usunąłem na bok surowego kontrolora, t. j. przytłumiłem jasny umysł i surowe sumienie, dlatego nagarnęły się myśli prędko, ale były bezładne, niepewne. Czytając czasopisma i książki, nieraz już zgadłem, że ten lub ów pisarz podczas pisania pali lub pije. Niektórzy czytelnicy, czytając filozoficzne dzieła Kanta, poznali, że Kant podczas pisania palił. W niczem nie jest człowiek tak biegły, jak w usprawiedliwianiu swoich namiętności i grzechów, ale to wszystko nadaremne, albowiem obrońcy picia i palenia przy całej swej zręczności retorycznej nie mogą dać nam j e d n e g o p r a w d z i w e g o d o w o d u. My, którzy nie pijemy i nie palimy i więcej jak 10 lat o piciu i paleniu się zastanawiamy, przestraszeni jesteśmy, patrząc, jak ludzie budują swe szczęście na t r u c i z n a c h, na o t u m a n i e n i u, jak budują szczęście na tem, że gubią swoje i swoich bliźnich zdrowie, że przytłumiają w sobie j a s n o ś ć u m y s ł u, zatem to c o j e s t n a j c e n n i e j s z e g o w c z ł o w i e k u, a w c z e m j e s t n i e o m y l n a p o d s t a w a s z c z ę ś c i a. Że ludzie odurzający się nie marnieją całkowicie, to powodują wpływy moralne, jakoto: praca codzienna, dobre księgi, modlitwa, obcowanie z niewinnemi dziećmi, miłość rodzinna i t. p. Kto się odurza, nie pracuje i nie żyje w miłości rodzinnej, staje się r o z p u s t n y m. Jeżeli niektórzy pijacy i palacze żyją długo, to żyliby z pewnością jeszcze dłużej, gdyby nie pili i nie palili; jeżeli ludzie, którzy się odurzają, są przecież dobrymi, to byliby z pewnością jeszcze czulsi, sumienniejsi, z pewnością świeciliby jeszcze więcej dobrym przykładem, gdyby się nie odurzali.

## Co robić?

Ponieważ tytoń mąci bardzo szybko umysł, więc w dawnych czasach widzieli w nim coś dyabelskiego, nazywali go rośliną dyabelską, a ludzie pobożni bardzo go się bali. W Anglii odcinali zażywającym tabakę nosy, a palaczom wargi. To samo miało miejsce w Rosyi za cara Aleksieja Michajłowicza (1645—1676). W Turcyi przekłuwali palaczom nos, przez dziurę przeciągali cybuch lub fajkę, wsadzali go na osła, a tak go wodzili w celu odstraszenia innych.

Ale z biegiem czasu stronili ludzie od tytoniu coraz mniej, a teraz palacze mniemają nawet, że cygaro w ustach jest pięknem uzupełnieniem gustownego ubrania i czystej bielizny, dają się też z cygarem fotografować i najchętniej palą w dni świąteczne oraz na miejscach publicznych. W ten sposób uświęciło zatem przyzwyczajenie rzecz, która była kiedyś dla ludu grzeszną i wstrętną.

Kary więc nie pomogły, a i dziś nie pomogą. Mam doświadczenie, że uczniowie, których karano z powodu palenia, byli po wyjściu ze szkoły pierwszymi, którzy nam się na ulicach z cygarem w ustach pokazywali. Największą potęgę na świecie ma następujące trójca: 1) przykład 2) rozum i 3) miłość. Nie pal sam, poucz młodzież, aby swoim umysłem złe pojęła, zagrzej swoje pouczenie i postępowanie miłością, a z pewnością najwięcej osiągniesz. Jeżeli pali ojciec, dzieci od młodości spoglądają na palacza, przyzwyczajają się do dymu, biorą do rąk fajkę i cygara, bawią się, wkładając to do ust, chodzą po tyton do trafiki... to wszystko zbliża ich do tytoniu. Młodzież kieruje się szczególnie przykładem, a nie słowami; co widzi, to robi. Niech zatem ojcowie z miłości dla swych dzieci palenia zaniechają.

Skoro przyszedłem do poznania, że alkohol szkodzi ciału i umysłowi, powiedziałem sobie: Nie będę pił! i zaraz na drugi dzień już nie piłem. Jeżeli ja mogłem się tak łatwo zdecydować, może to samo zrobić i inny. Zresztą, kto sądzi, że nie może zaprzestać naraz, niech odzwyczaja się powoli; niech zamiast 4 cygara dziennie, pali 3, po tygodniu 2, następnie 1, aż przestanie palić zupełnie. Ten sposób odzwyczajania się jest znośnym i dla namiętnych palaczy. Ojcowie z miłości dla dzieci wszystko zrobią, dlaczego nie mogliby też dla nich odzwyczaić się od palenia? Jak dobrze mogliby wtenczas pouczać! Który ojciec spowoduje, że jego synowie nie będą palili i pili, da w ten sposób każdemu z nich wielki posag. Kto chce zostać majętnym, musi sobie zapamiętać prawidło: Oszczędzaj drobne!

Chociaż zatem przykład poucza najlepiej, to jednak powinni pouczać o skutkach palenia i ci, którzy sami palą. Niech ojciec powie swoim dzieciom: „Ja wprawdzie trochę palę, przyzwyczaiłem się do tego, ponieważ mię nikt jak się należy nie pouczył, ale wy nie przyzwyczajajcie się, jest to bowiem zły nałóg. Jeżeli przeczytamy i wytłómaczymy w rodzinie treść niniejszej rozprawy, a to kilka razy na rok, to będzie wielka korzyść.

Tak otwarcie, jak przemówił do dzieci ojciec, niech przemówi do nich nauczyciel i ksiądz. Młodzież jest dobrą, jej serce jest otwarte dla wszelkich rzeczy moralnych i pięknych; objaśnijcie jej rozsądnie i łaskawie, a ona pojmie. A kto jasno pojmie, kto ma prawdę w sobie, ten samemu sobie najlepiej rozkaże. Nie surowością, potępianiem lub wymówkami, lecz łaskawem pouczeniem i przykładem ludzi nawrócimy.

Kobiety nie palą, mało albo nic nie piją, są czulsze, subtelniejsze i łatwo przenikają do serca innego człowieka; niech zatem matki z miłością pouczają swoich synów, małżonki niech proszą o to swoich mężów, siostry swoich braci, a panny młodzieńców. Miłość jest lepsza od kary, słowo powiedziane z miłością więcej zdziała, aniżeli głośna kłótnia. A wy, grzeczne dzieci, proście swych starszych braci i swych ojców, a oni będą się starali zaspokoić wasze życzenia.

Szczególnie zaś pamiętajmy, że nikt nie powinien palić gdy zachoruje.

Nie palmy tam, gdzie jest chory człowiek, lub gdzie są małe dzieci. Są wypadki, że dzieci chore, np. na zapalenie dróg oddechowych lub płuc, pomarły, gdy pozostawały w dymie tytoniowym. Zarówno też i kobietom dym bardzo szkodzi, jest dla nich wstrętny i powinniśmy w ich towarzystwie od palenia się wstrzymywać.

W Norwegii nie wolno sprzedawać tytoniu ludziom młodszym niż 16 lat, w Szwajcaryi w kantonie walliskim palenie jest wzbronione do 20 lat; i my starajmy się o to, aby przynajmniej do 16-go roku żaden młodzieniec nie palił.

W wagonach kolei żelaznych nie powinnoby się wogóle palić, tam jest i bez dymu powietrze bardzo zepsute, wprost trujące. Szczególniej małe dzieci i młodzież powinnaby bezwarunkowo jeździć w przedziałach dla niepalących.

Kto nie chce tytoniu wogóle zaniechać, niech sobie zapali na spacerze, na dworze, na balkonie, na korytarzu, w osobnym pokoju, lecz niech nie pali we własnem mieszkaniu, szczególnie zaś jeżeli to jest pokój sypialny.

## OGŁOSZENIA.






Nakładem Towarzystwa „Powściągliwość i Praca“ w Miejscu Piastowem. — Za redakcyę odpowiedzialny Wojciech Lenik.

**Drukiem W. Lenika w Krośnie.**